

Guía para hombres: acciones para conseguir una sociedad en la que las mujeres vivan sin miedo

Violencia machista

No des por hecho que no das miedo. Tú también puedes ser percibido como una amenaza. Analiza el contexto y ponte en el lugar de las mujeres

Un grupo de expertos y hombres con voluntad feminista proponen y analizan qué hacer y qué no hacer. Son 12 medidas

Si en tu camino te toca andar detrás de una mujer que va sola en una calle o área aislada, cámbiate de acera e intenta adelantarla entrando en su campo visual. Si no es posible, adelántala rápido o detente y deja que se aleje

Toño Fraguas

20/12/2018 - 22:15h

Mujer caminando sola Free-Photos. Pixabay

más INFO

- [Del enfrentamiento al desconcierto: los hombres ante la nueva ola feminista](#)
- [VÍDEO | "No seas boludo, no te quedes callado": el vídeo que pide a los hombres que actúen contra el acoso callejero](#)
- ["No veo a ningún hombre por la igualdad diciendo que cuida de su abuela enferma"](#)

- [Cuándo llamar a la policía, qué sprays son legales y otros consejos de autodefensa para mujeres contra el acoso en las calles](#)
- **ETIQUETAS:**
 - [violencia machista](#)
 - [masculinidad](#)
 - [miedo](#)
 - [violencia sexual](#)
 - [igualdad](#)
 - [violación](#)
 - [agresión sexual](#)

No mates, no violes, no agredas, no acosos, no amenazas, no insultes a nadie hoy. Y no insistas. Esta debería ser la única guía que tendrían que seguir al pie de la letra los hombres para acabar con la violencia machista. Ojalá no fuese necesario nada más; pero desgraciadamente no es así. Guías hay muchas, pero dirigidas a mujeres. Son enumeraciones de consejos sobre cómo minimizar los riesgos ante una posible agresión machista: caminar en grupo, por zonas iluminadas, pactar una palabra de seguridad con una amiga ante una situación de peligro, tener en el marcado rápido del móvil el número de la policía... Así, es fácil pensar que la responsabilidad de que no las violen y las maten es de ellas si no cumplen las recomendaciones de la guía; pero, ¿y los hombres?, ¿podemos hacer algo los hombres para minimizar la sensación de inseguridad, además de no matar, violar, agredir, acosar, amenazar, insultar e insistir?

Un grupo de expertos y ciudadanos con voluntad feminista proponen y analizan qué hacer y qué no hacer. Son 12 medidas.

1) Lo primero que hay tener en cuenta es una obviedad: no todas las mujeres son iguales y no a todas les incomoda lo mismo. Habla con amigas y con mujeres de tu familia sobre sus experiencias de acoso, miedo e intimidación. Es el primer paso para ponerte en su lugar, es decir, para empatizar.

2) Asume que, en determinados contextos, la mera presencia de un hombre ya puede ser percibida como una amenaza. ¿En qué contextos? En muchos. En una calle solitaria, en mitad del campo, en un ascensor, en una consulta médica, en una visita a domicilio. En general, en cualquier situación que suponga quedarse a solas con una mujer, aunque sea en un espacio público.

“Es muy duro el proceso de reconocer que ‘te pueden ver como a una amenaza’. Que perteneces a una mayoría opresora. Tú (yo), que nunca has hecho nada a nadie. Tú, que piensas que al estar solo en la calle con una mujer te partirías la cara por defenderla y en realidad aumentas su inseguridad con tu presencia... Una vez que comprendes eso y ‘pasas el duelo’ por ser hombre (en el contexto de que vivimos en una sociedad en la que

regularmente hombres vejan -y matan- a mujeres por el hecho de ser mujeres) se vuelve más sencillo. Pero no es fácil”, señala el periodista y activista Stéphane M. Grueso.

Desde la asociación [Masculinidades Beta \(MMβ\)](#), Patricia Del Rosal, Iñaki Alastrué y Miguel Lázaro indican que los hombres suelen adoptar una “actitud defensiva” cuando se les hace ver que pueden ser percibidos como una amenaza. “Tenemos que dejar de quejarnos y empezar a reflexionar si estamos contribuyendo a que cambien las cosas”, afirman.

Afortunadamente, cada vez son más los hombres que se interrogan sobre estas cuestiones, sobre cómo “minimizar la sensación de amenaza”, en palabras de David Kaplún, secretario de la [Asociación de Hombres por la Igualdad de Género \(AHIGE\)](#). Ese debate está también cada vez más presente entre grupos de amigos y en redes sociales.

3) En cualquier situación de soledad junto a una mujer desconocida evita comunicar tu intención de ‘tranquilizar’. No te dirijas a la mujer con expresiones del tipo ‘no voy a hacerte nada’, o ‘tranquila’. Es obvio que estas palabras tendrán el efecto contrario. Simplemente, no te dirijas a ella. Ni con gestos, ni silbando ‘tranquilizadamente’. “El hecho de que un hombre te ignore te hace sentir segura”, señala Patricia del Rosal, de MMβ.

4) Si en tu camino te toca andar detrás de una mujer que va sola en una calle o área aislada, cámbiate de acera e intenta adelantarla entrando en su campo visual. Si no es posible, adelántala rápido o detente y deja que se aleje. O bien elige una ruta alternativa. A estas alturas ya habrás entendido que se trata de que no camines detrás de una mujer, ni cerca de ella (aunque vayas por delante). Da igual si es de día o de noche. Evidentemente de noche la sensación de amenaza se acrecienta; pero de día también existe.

“Si estoy en un parking de noche y coincido con una mujer, también me hago visible enseguida. E incluso alguna vez he sacado el móvil y he fingido una conversación para que me oyera la voz y se quedara tranquila. Eso solo lo hice una vez porque la chica con la que coincidí parecía un poco nerviosa con mi presencia”, apunta Manuel C., publicista.

5) Si vas en grupo con otros hombres caminando detrás de una mujer que va sola en una calle o área aislada, deteneos y esperad hasta que se aleje y la perdáis de vista. Además, evita los gritos y los cánticos de cualquier tipo. “No sólo intimida nuestra presencia, también intimida nuestra voz, por lo tanto, sé consciente del volumen en el que hablas cuando usas el espacio público”, indican desde la AHIGE

6) Acompañar o no acompañar. “Si conoces a la chica, no des por sentado que se sentirá más segura si va contigo, en caso de que hagáis un recorrido similar, preguntale si quiere que la acompañes”, señala David Kaplún. Es importante no insistir, respetar su voluntad. “La caballerosidad no es lo mismo que tener educación”, apunta Patricia del Rosal.

7) El ascensor. Desde MMβ recomiendan distinguir si es un ascensor de trabajo, si el de la propia casa, si es un edificio concurrido... En general, si una mujer y tú estáis esperando un ascensor y vais a subir solos, opta con naturalidad por la escalera (como si lo hicieses habitualmente) o deja que suba ella sola primero. Si varias personas vais en un ascensor y ves que se bajan todas menos una mujer, no la escrutes cuando os quedéis solos. Mira el móvil. Métete en tus asuntos. Si una mujer y tú vais a subir unas escaleras, sube tú primero.

“La mirada es importante. Los hombres tenemos el privilegio de escudriñar, de escrutar, de mirar de arriba abajo. Esto es intimidatorio y hay mujeres que pueden sufrirlo decenas de veces al día”, señala Miguel Lázaro.

8) En un vagón de tren o metro vacíos, en un andén o en una estación vacíos, sitúate lo más lejos posible de ella. Si os toca bajaros en el mismo sitio, quédate en el andén durante unos minutos, hasta que ella se haya ido. Stéphane M. Grueso apunta: “Si voy solo con una mujer en un vagón de metro o algo así me muestro tranquilo y reservado”.

9) El ocio, salir de fiesta, ligar: Desde MMβ proponen reinterpretar el ocio masculino. Las dinámicas masculinas suelen girar en torno al hecho de ‘salir a ligar’. Esa no es necesariamente la dinámica femenina. “Muchas chicas salen simplemente para pasarlo bien, con sus amigas, amigos o con quien sea”, señalan desde esta asociación. Los hombres tenemos que plantearnos ante todo “no molestar”.

10) El cortejo, el rechazo: No piropees a las mujeres, especialmente a desconocidas, ni comentes su indumentaria. Aunque consideres que es un comentario elogioso. No existe el ‘derecho a elogiar’. Sí existe el derecho a la seguridad, y a la sensación de seguridad. Además de la mirada cosificadora que ya hemos comentado, otra actitud masculina que genera miedo es el no saber aceptar un ‘no’ por respuesta.

“Los hombres tienen que aprender a aceptar el rechazo y cuestionarse por qué a veces incluso erotizan el rechazo e incluso el miedo de una mujer”, señala Patricia Del Rosal. “En general, a nosotras se nos baja el deseo cuando un hombre pasa de nosotras, a ellos les ocurre al revés”, añade. “Lo aconsejable es erotizar el consentimiento (es decir, el deseo), y no erotizar ni la intimidación, ni el rechazo, ni la conquista”. Esta experta hace hincapié en la necesidad de que los hombres no insistamos cuando recibimos una negativa. “Parece que insistir no es violento, porque son solo palabras, pero sí lo es. Hay un lema feminista famoso: ‘insistir es acosar y acosar es agredir”.

Pregúntate por qué nunca escrutas o intentas ligar con una chica que va acompañada de un hombre. Pregúntate cómo te comportas en presencia de otro hombre y por qué. En la misma línea, pregúntate por qué no haces ciertos comentarios cuando hay una mujer delante.

11) Si ves que un hombre está molestando a una mujer, desde MMβ recomiendan intervenir. Una opción es distraer al acosador. Preguntarle algo para despistarle y darle a la mujer la oportunidad de irse. Los hombres

debemos posicionarnos frente a otros hombres. “Hay que romper el pacto tácito entre machos sobre cómo comportarse con la mujeres”, apunta Iñaki Alastrué.

12) Grupos de Whatsapp. Este posicionamiento tiene que hacerse también en los grupos de Whatsapp donde hay comentarios machistas, cosificadores, denigrantes e incluso amenazantes hacia las mujeres. “Los hombres feministas debemos incomodar a nuestros pares”, apunta Miguel Lázaro. “A veces en esos grupos se produce el ‘efecto espectador’: hombres que no están de acuerdo con lo que leen pero no dicen nada”. Es importante llamar la atención, porque eso puede animar a otros hombres de ese grupo a expresarse. Llegado el caso incluso es bueno abandonar el grupo. “Cuando no te posicionas eres cómplice. Hay que pedir responsabilidad a otros hombres sobre su propio comportamiento”, señalan desde MMβ.

En resumen y con independencia del contexto: piensa si en la situación en la que estás puedes ser percibido como una amenaza y, en caso afirmativo, haz que esa situación no se prolongue. Y otra cosa: suscita este debate entre tus amigos y en tu entorno laboral.